

La dieta ideale - Perché le diete durano poco

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11151>

La dieta ideale - Perché le diete durano poco

Nutrizione

Inviato da : Pina Corcione

Pubblicato il : 12/2/2024 8:30:00



La dieta ideale esiste? Probabilmente no, ma è più saggio affermare che esiste il mangiare sano. "Ecco, ne è uscita un'altra". Più veloci nel replicarsi del virus H5N1, le diete passano da un giornale all'altro senza nessun vaccino in grado di bloccarle. Ormai si subiscono con rassegnazione, come gli oroscopi: quasi tutti le leggono, ma pochi ci credono veramente, per fortuna.



Gli esperti ne bocciano senza appello almeno il 90%, solo uno sparuto gruppo resiste fra quelle papabili di un'indagine seria: si può dire che per le persone sane non siano più di una dozzina i modelli alimentari che resistono allo scorrere del tempo. Per gli altri modelli la vita media va dai 2-3 mesi ai 2-3 anni. La cosa curiosa è che i motivi del superamento di una dieta sono gli stessi per cui quella dieta non dovrebbe essere mai scelta, anzi più che di motivi si dovrebbe parlare di "motivo" perché, come vedremo, ci si riduce a un solo vero, grande problema.

Il terribile effetto "yo-yo": Tutti ormai sanno che dimagrire per poi ingrassare di nuovo non è salutare, anzi predispone a crescenti difficoltà di dimagrimento. Se avete ben chiaro questo concetto, diventa banale trovare la regola per scegliere la nostra dieta.

Se credete in questa frase, vi fate un regalo migliore di qualsiasi dietista. Infatti questa (espressa in termini un po' creativi) è la legge fondamentale dell'alimentazione.

Una qualunque dieta seguita (quasi sempre a fini dimagranti) per un periodo limitato di tempo può ottenere risultati che per una dieta a semprepreziosi temporanei, effimeri; una volta ritornati al nostro vecchio modello alimentare (molti usano il modello TT che non è la sigla del fortunato modello dell'Audi, ma sta per "Tutto&Tanto" oppure il modello PC che non ha nessuna attinenza con l'informatica, ma sta per "Poco&Calorico") siamo spacciati: riprendiamo peso o torniamo ai nostri vecchi fastidi di salute.

Perché le diete durano poco?

All'inizio il proposito di seguire il nuovo modello alimentare è forte e la grande determinazione si traduce in risultati che, se diffusi, magari sostengono il modello per un tempo più lungo della classica stagione. Poi per la determinazione inizia a scricchiolare: nonostante i risultati, ecco che difficoltà pratiche, psicologiche o addirittura di salute (come nel caso di diete sbilanciate) portano a un abbandono più o meno repentino.

Molte diete usate contro l'obesità (come TWD australiana) vengono proposte entusiasticamente per le normali persone in sovrappeso; dopo il clamore iniziale ritornano nell'oblio proprio perché si basano su strategie "eccezionali", alla lunga ingestibili. Nessuno userebbe un farmaco, utilizzato normalmente per i cardiopatici, per un cuore sano, semplicemente affascinato dopo una corsa.

Le diete durano poco proprio perché contengono alla legge fondamentale dell'alimentazione secondo cui un'ottima dieta dovrebbe poter essere seguita per tutta la vita.

Come applicare una dieta a sempre?

Chiunque sceglia una dieta dovrebbe porsi il problema della sua fattibilità a lungo termine. Con un po' di pratica è possibile individuare subito le diete da evitare perché troppo effimere. Esaminiamo i principali motivi che dovrebbero dissuadervi dall'abbracciare determinate diete.

1) Promettono tempi rapidi.

La teoria - A prescindere dal fatto che un dimagrimento troppo rapido è poco salutare, sono poco serie tutte le proposte che parlano di X kg in Y giorni. La velocità del dimagrimento è un fatto soggettivo che fra l'altro parte sempre dalle condizioni specifiche del soggetto, condizioni che sono differenti per ogni caso esaminato.

La pratica - Finito il dimagrimento, non si hanno direttive su cosa si deve fare, si torna al vecchio regime alimentare e si vanificano tutti gli sforzi fatti. Quindi: Abbiate pazienza!

2) Esclusione di una o più classi di alimenti.

La teoria - Non esistono evidenze scientifiche che ci siano alimenti che facciano male (con il termine alimento si escludono i cibi sintetizzati chimicamente come i grassi vegetali idrogenati, N.d.R.). L'abolizione di ciò che fa male a una persona per suo difetto personale non può essere esteso a tutta la popolazione. Spesso è solo questione di quantità. Un grammo di Nutella non ha mai ucciso nessuno!

La pratica - Non esistono evidenze scientifiche che ci siano alimenti che facciano male (con il termine alimento si escludono i cibi sintetizzati chimicamente come i grassi vegetali idrogenati, N.d.R.). L'abolizione di ciò che fa male a una persona per suo difetto personale non può essere esteso a tutta la popolazione. Spesso è solo questione di quantità. Un grammo di Nutella non ha mai ucciso nessuno!

3) Ripetibilità degli alimenti (monotonia della dieta).

La teoria - I cibi più comuni sono più facili per un'alimentazione sana, prova ne è che moltissime persone sono in ottima forma senza ricorrere a cibi "nutrizionali" (cioè prodotti ad hoc) che fanno solo la felicità del produttore.

La pratica - Modelli alimentari che hanno la necessità di promuovere prodotti ad hoc non fanno che complicare la vita del soggetto che progressivamente li abbandona (spesso anche per motivi economici). La stessa fine è riservata ai modelli che si basano su usi e costumi diversi da quelli del nostro Paese. La difficile reperibilità dei cibi ammessi in un modello alimentare porta di fatto a una monotonia nella dieta che alla lunga stanca chi la segue. Quindi: C'è chi mangia deve essere semplice...

4) Complessità del singolo pasto. C'è chi mangia deve essere semplice! La teoria - Molti modelli insistono giustamente sulla ripartizione dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine), sulla suddivisione temporale del cibo nella giornata e su altri dettagli tecnicamente (cioè per gli addetti ai lavori) meritevoli di attenzione. Per i modelli migliori esiste una certa flessibilità nel gestire i risultati: per altri invece i risultati di queste considerazioni diventano dei veri e propri dikta.

La pratica - Il risultato pratico è che la composizione del pasto diventa un'operazione quasi maniacale, spesso da giorno della matematica (per i conti che si devono necessariamente eseguire) o di scienza dell'alimentazione (per i tentativi pericolosi che si avrebbero nell'impiego di un cibo da solo o in combinazione con altri). Terminata l'euforia iniziale, un sano "ma chi me lo fa fare?" porta al rifiuto della dieta entusiasticamente iniziata. Quindi: Il pasto è gioia, non un presunto esame di laurea in scienza dell'alimentazione!

5) Liste di "alimenti buoni" e/o "alimenti cattivi" senza scorno alla quantità.

La teoria - Una lista scorciata dal concetto di "quantità" è quanto di più affidabile possa esserci. Dire che è opportuno moderare dolci e grassi è scontato, ma poco significativo. Sperare di dimagrire impiegando solo cibi a basso indice glicemico è altrettanto ottimistico, se poi si assumono quantità industriali dei suddetti cibi. Deve essere chiaro che gli alimenti più a rischio possono essere assunti in piccole quantità, mentre quelli "più sicuri" possono essere impiegati in quantità maggiori.

In un modello alimentare il vincolo della calorie è il più banale e sembrerebbe inutile citarlo, ma esistono diete che promettono il dimagrimento mangiando a volontà! In realtà ogni soggetto che si pone un obiettivo di dimagrimento deve avere presente il quantitativo calorico giornaliero che deve essere assunto.

La pratica - Non avere nessuna indicazione sulle quantità, alla lunga fa perdere la strada, un po' come l'indicazione di procedere prima a est, poi a sud e poi a nord senza nessun accenno alle distanze dei vari tratti. Quindi: Mangiate di tutto, ma poco!

A questa conclusione sono arrivati anche molti dietologi. L'importante è interpretare bene la frase e non mangiare "poco di tutto" perché (la somma di tutti quei "poco" può diventare troppo. Poco ha un valore globale.

6) Demonzio e demonizzazione di una classe di macronutrienti.

Alcuni modelli alimentari demonizzano i grassi, altri i carboidrati, alcuni esaltano le proteine, altri le demonziano. Il fisico giornalmente ha bisogno di una quantità minima ben precisa di macronutrienti (carboidrati o glucidi, proteine, grassi o lipidi) non solo a fini energetici; per esempio il cervello ha bisogno di glucosio e i carboidrati entrano anche nella formazione dei globuli rossi. Se la dieta non rispetta questi valori minimi dovrebbe essere evitata: è assurda. È importante il concetto di valore minimo: non è indispensabile una percentuale al centesimo, basta che il modello alimentare non sia così sbilanciato (per esempio 180% di carboidrati, il 10% di proteine e il 10% di grassi) da essere facilmente contestabile dal punto di vista dei fabbisogni del nostro organismo.

L'alimentazione migliore è sempre quella più equilibrata.

7) Promesse che non si basano su uno stile di vita corretto.

La teoria - Promesse troppo belle per essere vere, formule magiche, scorciatoie ecc. condannano senza scampo la dieta proposta. Qualunque piano alimentare fallisce se non c'è una profonda determinazione di chi lo attua a integrarlo in uno stile di vita corretto. Ricordiamo che persino le pillole dimagranti (di fatto la negazione stessa dell'utilità di un modello alimentare salutista) contengono scorie in piccole quantità del tipo "nell'ambito di un regime ipocalorico e con una moderata attività fisica".

La pratica - Uno stile di vita scorretto ha necessariamente riflessi anche sull'alimentazione; pertanto una modifica di quest'ultima senza che vi sia una significativa correzione del "modus vivendi" rimane sempre una forzatura che si riesce a sopportare per periodi di tempo limitati.

Senza uno stile di vita corretto è illusorio sperare che un modello alimentare possa salvarvi.

La dieta italiana è salutare? Si chiama dieta italiana. La dieta italiana non è altro che il riassunto delle regole, semplici, ma scientifiche, di una sana alimentazione, puro buon senso. La dieta italiana insegna ad avere una coscienza alimentare, un concetto che non è ancora diffuso fra la popolazione.

Il nuovo dietologo - I dietologi di vecchia scuola mi odieranno, ma i professionisti deve soprattutto informare, al più compilando una dieta di partenza; non si può creare con il cliente un legame a vita, vuol dire aver fatto professionalmente.

Il cliente deve capire che non è possibile seguire una dieta per tutta la vita e che è pericoloso per la salute alternare periodi in cui si lascia andare a periodi in cui si segue una ferrea dieta.

Seguire una dieta fatta da altri può essere il punto di partenza, ma poi il soggetto deve CAPIRNE I motivi della necessità di questa compressione sono molteplici; innanzitutto anche una dieta precisa dà indicazioni solo di massima: 100 g di formaggio quante calorie sono? Mediamente saranno quelle indicate nella dieta, ma "mediamente" non è una posizione scientificamente accettabile; persino il pane ha un contenuto calorico che varia a seconda dei tipi. Il dietologo deve far presente al proprio cliente che eccedere di sole 100 kcal/giorno equivale a ingrassare di almeno 5-6 kg in un anno. Non sempre è poi possibile reperire gli alimenti contenuti nella dieta, a più di sempre aver voglia di seguire il menù indicato; le sostituzioni sono proprio quelle che fanno fallire la maggior parte delle diete.

In sostanza una strategia alimentare che non si basi sull'acculturamento del paziente (che non dà cioè dati che possano essere capiti ed elaborati dal soggetto) è destinata a fallire.